

CUSTOZA MARATHON

Delegazione del Marathon a Sommacampagna Intanto tutto è pronto per il Giro delle 5 Porte

Domenica scorsa alcuni atleti del Marathon Cremona si sono recati nel veronese, a Sommacampagna, per correre la Custoza Marathon, giunta quest'anno alla sua 11esima edizione. Si tratta di Federico **Borlenghi** (il quale ha concluso con un tempo di 3h08'53"), di Simone **Cavalleri** (3h25'31"), di Alessandro **Corsale** (3h27'50"), di Ivano **Gerelli** (4h03'45"), i quali hanno percorso le colline moreniche tra borghi medioevali, corti antichissime, vigneti, coltivazioni di

pesche e di grano, costeggiando per nove chilometri del tracciato le rive del Mincio. Gli altri atleti del club capitanato da Claudio **Ardigò** hanno preferito cimentarsi in non competitive o allenamenti, in vista della preparazione del Giro dell Cinque porte, una delle più antiche manifestazioni podistiche cremonesi - giunta quest'anno alla 27esima edizione -, la quale passa in rassegna gli accessi più reconditi della città, ed è organizzata proprio dal Marathon.

LA SCHEDA

Le preferenze di Cristina

PROFESSIONE

Insegnante di matematica e fisica al Liceo Scientifico di Asola (MN)

LIBRO

'Ti prendo e ti porto via' di Niccolò Ammaniti



SITO INTERNET

Viamichelin.it, per le mappe: lo uso anche per trovare la strada da Asola a Cremona, perché non ho il minimo senso dell'orientamento

FILM

'Love actually', tipico film natalizio e sentimentale, ma io ci credo sempre. E poi c'è un concentrato incredibile di attori strepitosi e una meravigliosa colonna sonora

REGISTA

Ron Howard, che ricordo anche piacevolmente come il Ricky di Happy Days

PROGRAMMA TELEVISIVO

'Che tempo che fa' presentato da Fabio Fazio



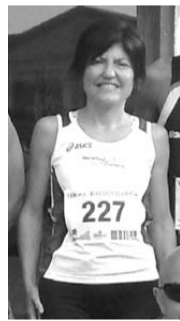
Pagina a cura di Mattia Guazzi



Agazzi, passione e caparbità

"Non ho senso dell'orientamento, una volta ho seguito un runner fino a casa sua..."

Cristina Agazzi, iscrittasi nel recente passato al gruppo del Marathon Cremona, racconta della sua esperienza pseudoconflittuale con lo sport, con il quale sostiene di avere poco a che fare per quanto riguarda le peculiarità tecniche ma che ama e che persegue con caparbità, cogliendone comunque i frutti.



Cosa ti ha portato ad intraprendere il podismo e da quanti anni lo pratici?

"Corricchio sin da quando avevo 15 anni, perché era l'unico sport che potevo fare da sola e senza spendere tanti soldi, siccome abitavo in

un paesino in cui non c'era nessuna possibilità per una ragazza di fare sport e la mia famiglia aveva poca disponibilità economica. Però fino a un anno e mezzo fa andavo sempre lungo la stessa strada, sempre alla stessa velocità, o meglio lentezza. Dai 6 ai 7 minuti al chilometro, solo per tenermi in forma e rilassarli. E' stato dall'ottobre del 2008, quando mi sono lanciata da sola a provare la mezza di Cremona, che ho iniziato a fare gare e cambiare un po' le distanze e il ritmo della corsa".

Fai o facevi altri sport?

"Ne ho provati alcuni, come pallavolo o tennis, ma non ho doti particolari e sono molto scondinata, per cui facevo solo delle figuracce. Invece mi piace molto andare in bici, anche per tratti molto lunghi, godendomi le atmosfere, i colori e i paesaggi. In quest'ultimo periodo sto alternando a parimerito bici e corsa per preparare un viaggio in Mongolia in mountain bike: se qualcuno vuole aggregarsi c'è ancora posto".

Cos'è per te la corsa?

"La corsa, oltre che un'avventura emozionante e indescrivibile, è per me una straordinaria metafora della vita, che è una "gara" così difficile da affrontare e da "imparare", così piena di dolorosi fallimenti e di insopportabili riprese, di percorsi senza apparenti vie d'uscita e di improvvise e inaspettate strade che si aprono, di spaventose paure e di irriducibili speranze, di insensate fatiche e di appaganti gratificazioni, di buio sconforto e di luminose rinascite, di continua ricerca di una meta e di continuo spostarsi del traguardo sempre più avanti, sempre più lontano. Ma nelle mie corse e nella mia vita sto faticosamente rendendomi conto che, forse, quello che conta è continuare a correre seguendo la "necessità" e la "voglia" di farlo, è allenarsi costantemente e tenacemente col solo scopo di migliorare se stessi".

Quanti allenamenti fai a settimana? Dove ti alleni?

"Sempre tre, d'estate a volte quattro. Mi alleno sulla strada da Asola a Remedello, asfaltata ma poco battuta. Di solito vado al mattino o al massimo all'una, subito dopo la scuola. E quando torno, dopo una bella doccia mi sento rinata, positiva e pronta ad affrontare qualsiasi cosa".

Qual è la tua distanza preferita? E i tuoi record sulle distanze?

"Io sono lenta e corro male, ma sono costante e tenace, per cui la gara in cui rendo meglio è la maratona e infatti è anche l'unica gara in cui ho migliorato sensibilmente. Il mio record sulla maratona è 3h48', sulla mezza 1h48', sui 10 chilometri 48'20". Curiosamente sui 10 ho fatto il mio record la prima volta che ho affrontato questa gara, quando correvo senza nessuna esperienza, senza l'allenamento giusto, senza sapere cosa mi aspettava e anche senza orologio, poi non sono più riuscita a uguagliarlo, e mi sono convinta che non ci riuscirò nemmeno in futuro.

Infatti il mio problema maggiore è la testa: ho sempre paura di non farcela, e mi condiziono negativamente, tanto da non dare davvero il massimo, mentre la prima volta mi sono lanciata allo sbaraglio, senza pensarci troppo e senza timori è andata meglio".

Qual è la gara che ricordi più piacevolmente e perché?

"La mezza di Cremona, perché è stata la mia prima gara, in cui mi sono buttata senza sapere bene di cosa si trattasse. Nonostante il freddo pungente, ricordo con particolare affetto anche la mezza di Casalmaggiore, perché in quella gara ho conosciuto una persona per me molto importante. E la maratona di Treviso, dove ho fatto il mio record, accompagnata per un tratto da un trainer speciale. Devo dire che nel mondo della corsa ho incontrato gente straordinariamente accogliente e in gamba, come le carissime persone del Marathon che sto imparando con piacere a conoscere in questo periodo".

Quali obiettivi podistici hai in cantiere?

"Sicuramente altre maratone. E poi vorrei fare altre collinari come Travo, Terno o Grumello, che mi hanno

riempito di stupore e meraviglia per tutta la bellezza che mi circondava, e mi hanno caricato di energia, positività ed entusiasmo. E vorrei riprovare la Cortina-Dobbiaco, che col sole deve essere uno spettacolo, ma che non ho vissuto al massimo per la pioggia e il gran freddo: mi si congelavano le mani e io, che d'inverno corro con tre paia di guanti sovrapposti, ero in crisi nera. Ma di cui ho un ricordo dolcissimo. Ma il mio sogno nel cassetto è una 50 chilometri e, prima della pensione, forse anche una 100".

Qual è l'aspetto di questo sport che ti coinvolge maggiormente?

"Sicuramente la sfida con se stessi, la capacità di dominare la fatica con la forza di volontà e il piacere immenso che si prova alla fine di ogni corsa, piacere che coinvolge totalmente il corpo, la mente e il cuore e diventa una potentissima droga di cui non si può più fare a meno".



Durante gli allenamenti preferisci il rumore dei tuoi passi e la cadenza del tuo respiro, la compagnia di un amico o quella della musica?

"A seconda dei momenti mi piacciono tutte e tre le modalità, anche se raramente ho la possibilità di allenarmi con altre persone e comunque spesso sento io stessa il bisogno di fare queste esperienze da sola. La musica mi piace molto, ma dopo ore e ore di ascolto, ho esaurito tutto il repertorio che avevo. Comunque quando sono con persone piacevoli preferisco godere della loro compagnia".

Il tuo pensiero prima del via?

"Spesso mi viene il sospetto 'ma sarò ancora capace di correre'? Ma il pensiero fisso è 'devo assolutamente arrivare in fondo e devo assolutamente aver fiducia in me stessa', e per me, che non mi vado mai bene, è molto difficile, ma essenziale, imparare a credere nelle mie potenzialità. E poi cerco sempre di pensare alla soddisfazione, alla gioia, all'orgoglio, alla gratitudine e al piacere che vivrò all'arrivo".

Un aneddoto, curiosità, un tuo motto, o magari una storia o un consiglio?

"Un aneddoto divertente: la settimana precedente la mia prima mezza a Cremona, avevo tentato la mezza di Mantova. La gara era strutturata ripetendo due volte lo stesso giro. Io, col mio straordinario orientamento, stavo impegnandomi al massimo all'inseguimento di un altro corridore: immaginate cosa ho provato quando lui è arrivato... a casa sua! Con me dietro. Perché dopo i primi 10 chilometri si era stancato".



Nelle immagini alcuni scatti di Cristina Agazzi in gara

6 CHILOMETRI TRA LE VIE CITTADINE

Conca, 200 podisti alla gara notturna

Venerdì, in notturna, si è corso il 21esimo Trofeo Gian Paolo Conca, nonché terzo memorial Dossena-Vicentini. La manifestazione ha richiamato circa 200 corridori che si sono cimentati lungo i 6 chilometri del percorso per le vie cittadine. Per la categoria Pulcini invece il tragitto predisposto era pari a 1,5 chilometri. Sono stati premiati i migliori atleti di ogni singola categoria sia per le donne sia per gli uomini. Inoltre trofei e coppe sono stati assegnati ai gruppi più numerosi. A primeggiare in assoluto in campo maschile è stato **Cattaneo**, seguito da **Bonvecchio** e **Rota**. In campo femminile la vittoria assoluta è stata di **Papetti**, al secondo posto **Bazzani**, al terzo **Macoppi**.

CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria A: Rota, Vettura, Mollica; categoria B: Orizio, Valotti, Stefanini; categoria C: Gardini, Della Frera, Masseroni; categoria D: Capelli, Bozzolini, Sotera; categoria

E: Brunetti, Scaratti, Macalli; categoria F: Pietrobelli, Ghidoni, Gagliardi; categoria G: Lazzaroni, Gerundi, Arcari; categoria Fidal: Cattaneo, Bonvecchio, Rota.

CLASSIFICHE FEMMINILI

Categoria A: Galli, Stefanini, Marinoni; categoria B: Cima, Stefanini; categoria C: Cappelli, Berselli, Ferlenghi; categoria D: Ferrari, Beluschi, Rossi; categoria E: Bazzani, Macoppi, Gualazzi; categoria F: Bressani, Bellomi, Bertoglio; categoria G: Moggia, Ceruti, Barberini; categoria Fidal: Papetti, Sarro.

CLASSIFICA GRUPPI PIÙ NUMEROSI

Arredamenti Maiandi, Marathon Cremona, Agf Gabbioneta, Br&C Castiglione d'Adda, Gioco Sport Piadena, atletica Viadana, S. Ambrogio, Atletica Carpenedolo, 3 C Cremona, Cremona Sportiva atletica Arvedi, Cremezzano.

Gabriele Marca

PERCORSI MODIFICATI ALL'ULTIMO

Pioggia all'"Oratorio Sant'Agostino"

Domenica l'Oratorio Sant'Agostino, in collaborazione col comitato podistico Cremonese-Bresciano ha organizzato, a Gabbioneta, l'ottavo Trofeo omonimo. Circa 200 i partecipanti; la pioggia che ha accompagnato sin dal via, alle 9, gli atleti. A causa del maltempo dei giorni precedenti i percorsi che avrebbero dovuto snodarsi lungo le rive del fiume Oglio sono stati modificati; i percorsi di gara: 1,9 chilometri per i Pulcini, 5 per le donne e gli uomini delle categorie B e G, 8 per le altre categorie maschili, tutti approntati sull'asfalto. Riconoscimenti sono stati assegnati inoltre ai gruppi più numerosi. La manifestazione è stata valida come quarta prova del Gran Prix.

CLASSIFICHE MASCHILI

Categoria Fidal: Cattaneo, Calsana; categoria A: Nava, Oaubou, Rota; categoria B: Felipe Pezzali, Bianchi, William Pezzali; categoria C: Fiorini; categoria D: Cappelli,

Rossi, Raimondi; categoria E: Brunetti, Priori, Amadini; categoria F: Gagliardi, Ghidoni, Prestini; categoria G: Lazzaroni, Gerundi, Ravasi.

CLASSIFICHE FEMMINILI

Categoria A: Bianchi, Daba, Patelli; categoria B: Mbengue, Stefanini; categoria C: Cappelli, Bertini, Simoncelli; categoria D: Ferrari, Simoni; categoria E: Tribulzi, Bazzani, Canova; categoria F: Bellomi, Bertoglio; categoria G: Moggia, Barberini, Cima; categoria Fidal: Vassalli, Papetti, Sarro.

CLASSIFICA GRUPPI PIÙ NUMEROSI

Agf Gabbioneta, atletica Casazza, Oratorio S. Agostino, arredamenti Maiandi, Sansalvatorese podisti, atletica Ogliese, Cremezzano, Br&C Castiglione d'Adda, Lem Lonato, Marathon Cremona, atletica Carpenedolo, gruppo Fiorini, Pantera Rosa, Cremona Sportiva Arvedi.

g.m.